ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

பிங்கள
ஐப்பசி
மலர் 15

1977
அக்டோபர்
இதழ் 10

வெளியிடுபவர் :
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி
27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

	பக்கம்
பிரார்த்தனை	... 217
தேஹம் மூன்று விதம்	... 218
வேம்பின் குணங்கள் - (2)	... 222
தோல் வியாதிகள் - (10)	... 226
நோய் தீர்க்கும் பக்தியும் சிரத்தையும்	... 230
மழைநாள் - கடுப்பு ஜ்வரம்	... 231
ஒரு பக்கத் தலைவலி	... 233

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப்பிரதி 40 காசுகள்

ஸ்ரீதந்வந்தரி ஜயந்தி

ஆரோக்கியத்திற்கு அதிதேவதையான ஸ்ரீதந்வந்தரி ஐப்பசி மாதத்திய கிருஷ்ணபக்ஷ திரயோதசியும் ஹஸ்த நக்ஷத்திரமும் கூடிய நன்னாளில்தான் பாற்கடலிலிருந்து தோன்றினார். அந்நன்னாளில்தான் லக்ஷ்மியும் பாற்கடலிலிருந்து தோன்றினாள், ஆகவே அன்று தனவந்தர்களும் வியாபாரிகளும் புதுக்கணக்குப் போடுவார்கள். தனத்ரயோதசி - தனத்தேரஸ் என்று வடநாட்டில் இந்த நாளில் புதுக்கணக்கு ஆரம்பிப்பதை மிகவும் விமரிசையாகக் கொண்டாடுவார்கள். இவ்வாண்டில் நவம்பர் மாதம் ஒன்பதாம் தேதியன்று ஸ்ரீதந்வந்தரி ஜயந்தி வருகிறது. ஆரோக்கியத்தை அளிக்கும் ஸ்ரீதந்வந்தரியும் அமிருதமும் தோன்றிய நன்னாள். எல்லாச் செல்வத்தையும் அளிக்கும் லக்ஷ்மி தோன்றிய நன்னாள். இந்நன்னாளை வீட்டிலும் கோவில்களிலும் ஸ்ரீதந்வந்தரியையும் ஸ்ரீலக்ஷ்மியையும் ஆராதித்துக் கொண்டாடி நல்வாழ்வு பெறலாம். காசியில் தந்வந்தரிகூபம் என்றோர் கிணறு இருக்கிறது. காசிராஜனுடைய தவத்திற்காகத் தந்வந்தரி தோன்றிய இடம் அது. அங்கு இன்றும் ஸ்ரீதந்வந்தரி ஜயந்தி தினத்தில் ஸ்நானம் செய்து தந்வந்தரியை வழிபடுவர். அந்தக் கிணற்றின் ஜலம் பல நோய்களைத் தீர்க்கக் கூடியதெனக் கூறுகிறார்கள். தென்னாட்டில் ஸ்ரீரங்கம் ஸ்ரீரங்கநாதப்பெருமானின் கோவிலில் அவரது ஆஸ்தான வைத்யராக ஸ்ரீதந்வந்தரி கோவில் கொண்டிருக்கிறார்.



ஐப்பசி மாதத்தில் ஸ்ரீதந்வந்தரியை ஆராதிப்பதில் விசேஷப் பொருத்தமுண்டு சீத காலத்தின் ஆரம்பகாலம் இது. நோய் நொடிகள் மிகுதியாக ஏற்படுவதும் இந்த காலத்தில்தான். தெளிவற்றுக் கலங்கி நிற்கும் நீர் நிலைகள், எப்போதும் மூட்டமுடன் காணும் வானிலை, உணவுப்பொருளில் நீர் மிகுதி, இவை எல்லாம் கபவாத நோய்களைப் பரப்பும் காலமிது. ஆகவே நோய்களின் பாதை ஏற்படாமலிருக்க, ஆரோக்கியம் குன்றாமலிருக்க இறைவனின் அருள் வேண்டிப் பெறவேண்டிய நாள் இது.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5078
பிங்கள
ஐப்பசி
மலர்-15

1977
அக்டோபர்
இதழ்-10

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

अपस्मारकुष्ठक्षयार्शःप्रमेह-
ज्वरोन्मादगुल्मादिरोगा महान्तः ।
पिशाचाश्च सर्वे भवत्पत्रभूतिं
विलोक्य क्षणात्तारकारे द्रवन्ते ।।

அபஸ்மார குஷ்ட க்ஷயார்சः ப்ரமேஹ -
ஜ்வரோன்மாத குல்மாதிரோகா மஹாந்தः ।
பிசாசாச்ச ஸர்வே பவத்பத்ர பூதிம்
விலோக்ய க்ஷணாத்தாரகாரே த்ரவந்தே ।।

திருச்செந்தூரில் கோயில் கொண்டிருக்கும் தாரகனின் சத்துருவான ஸ்ரீ ஸுப்பிரமண்யப் பெருமானே! இலையில் அருளப்பெறும் உன் பிரசாதமான விபூதியைக் கண்டபொழுதே அபஸ்மாரம், குஷ்டம் க்ஷயம், மூலம், நீரிழிவு, ஜ்வரம், பைத்தியம், வயிற்றுவலி முதலிய பெருநோய்களும் பேய் பிசாசுகளும் தாமே ஓடுகின்றனவே! ஐயனே காப்பாற்றுவாயாக!

—ஸ்ரீ ஆதிசங்கரரின் ஸுப்பிரமண்ய புஜங்கம்

தேஹம் மூன்று விதம்

ஆகிருதியை அநுஸரித்து சரீரத்தை ஸமம், ஸ்தூலம், கிருசம் என்று மூன்று விதங்களாக ஆயுர்வேதம் கூறுகின்றது. சரீரத்தின் பருமன் வயதிற்கு ஏற்றபடி இருப்பது ஸமம். இது ஆரோக்கியம். பருமன் அளவிற்குமேல் அதிகமாயிருப்பது ஸ்தூல சரீரம். குறைவாயிருப்பது கிருச சரீரம். சரீரத்தின் ஜனனம் முதல் இந்த வயதில் இவ்வளவு உயரமுள்ளவர்கட்கு இவ்வளவு கிலோ எடை இருப்பது யுக்தம் என்று காட்டும் பட்டியல் ஆரோக்கியத்தில் ஏற்கனவே பிரசுரமாயுள்ளது. ஒரே வயதிலிருக்கும் ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் சரீரத்தில் இயற்கையிலேயே எடை வித்தியாசப்படுகிறது. 10 வயது ஆணின் எடையைப் பார்க்கிலும் 10 வயது பெண்ணின் எடை சிறிது குறைவாய் இருக்கிறது. இதற்குக் காரணம் – சரீரத்தின் பளு பிரதானமாய் அஸ்தி தாதுவைச் சேர்ந்தது ஆண்களின் அஸ்திக்கு பளு அதிகம். பெண்களின் அஸ்திக்கு பளு குறைவு. மற்ற தாதுக்களின் பளு ஸ்திரீ புருஷர்களுக்கு ஸமானம்தான்.

ஸ்திரீகளுடைய தேகம் சுமார் 18 வயதிலும், புருஷர்களுடைய தேகம் சுமார் 22 வயதிலும், தாதுக்களுடைய வளர்ச்சி பொதுவாய் பூர்ணமாகிறது. இந்த வயதிற்குப் பிறகு, வயதிற்கும் உயரத்திற்கும் யுக்தமான சரீர எடை சமநிலைக்கு உள்ளதைக் காட்டிலும் 4 - 5 பவுண்டு அதிகமாயிருந்தாலும், குறைவாயிருந்தாலும் தோஷமில்லை. சம சரீரம் ஆரோக்கிய நிலையில் உள்ளது என்றே கருதப்படலாம். உரிய அளவை மீறி அதிக எடையிருப்பின் அது ஸ்தூல சரீரம், குறைவாயிருப்பின் கிருச சரீரம். ஸ்தூல நிலை, கிருச நிலை இரண்டும் சரீரத்தில் பல ரோகங்களுக்குக் காரணங்கள்தான்.

தேஹ தாதுக்கள் பூர்ண வளர்ச்சியை அடையாத பிராயத்தில் அதாவது — ஸ்திரீ 18 வயது புருஷன் 22 வயதுக்கு உட்பட்ட வயதில், வயது உயரத்தின் உரிய அளவை 2 – 3 பவுண்டுக்கு மேல் எடை மீறி இருந்தாலும், குறைவாய் இருந்தாலும் கெடுதல். மிகவும் சிறு பிராயத்தில் 3-12 வயதினருக்கு 2 பவுண்டுக்கு மேல் வித்தியாசம் கெடுதல். ஜனனம் முதல் 3 வயது வரையில் $\frac{1}{2}$ - 1 பவுண்டுக்குமேல் கெடுதல். இவையெல்லாம் சுமார் பொது விதி. எந்த வயதிலும் சரீரத்தின் எடையில் கவனம் அவசியம். சிறு பிராயத்திலும் குழந்தைப் பருவத்திலும் அதிக கவனம் அவசியம் என்று கருத்து.

மாதக்கணக்கில் சொல்லக்கூடிய சிறு சிசுக்கள் மிகவும் வாளிப்பாய் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு கொழுத்துப் பருமனாய் காண்கின்றனவோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு குழந்தைக்கு சிறந்த ஆரோக்கிய நிலை, என்று பெற்றோர்கள் பெரும்பாலும் பெருமையாக எண்ணுகின்றனர். நல்ல

பருமனுயிருக்கும் குழந்தையின் தாயார் அக்குழந்தைக்கு எந்த செயற்கை உணவு டானிக்கு கொடுக்கிருள்? என்று விசாரித்து, அந்த உணவைத் தன் சிசுவிற்கும் கொடுத்து வளர்க்க ஆவல்படுகின்றனர். இது தவறுதலான அபிப்பிராயம். ''அளவிற்கு மிஞ்சினல் அமுதமும் நஞ்சு'' என்று சான்ருேர் மொழி. குழந்தையின் பருமன் அளவிற்கு மிகவும் அதிகரித்தால் கெடுதல்தான்.

அளவிற்கு மிக மீறிய இளேப்பும் கெடுதல்தான், சந்தேகமில்லே. ஆனல் மிதமிஞ்சிய இளேப்பைப் பார்க்கிலும் மிதமிஞ்சிய பருமன் அதிகக் கெடுதல். காரணங்கள் — அதிகப் பருமனுள்ள தேகத்தை பலவித நோய்கள் சீக்கிரம் கடுமையாய் பீடிக்கும். வந்த நோய்களே சிகித்ஸை செய்வதும் கடினம். ஏனெனில், எந்தக் காரணங்கள் மிதமிஞ்சி தேகத்தைப் பருமனுகச் செய்கின்றனவோ அந்தக் காரணங்களே அகற்றவேண்டியது அதி அவசியம். அந்த அவசியக் கார்யத்தை அதிகப் பருமன் கொண்ட சரீரிகளால் செய்ய சாத்தியப் படுவதில்லே.

தேகத்தின் சமநிலே ஸ்தூல நிலே கிருச நிலே மூன்றுவித நிலேகளுக்கும் பிரதான காரணம் ஒன்றே — அதாவது ஆகாரம். இதில் கேள்வி எழலாம் — ஸமம். ஸ்தூலம் கிருசம் மூன்றும் பரஸ்பரம் முரண்பட்டவை. முரணுன மூன்று நிலேகளுக்குக் காரணம் ஒன்ருக எப்படி இருக்கமுடியும்? என்று. முடிகிறது, காட்டுகிருேம் கவனிக்கவும். இனிப்பு புளிப்பு உப்பு உரைப்பு கசப்பு துவர்ப்பு என்ற ஆறுவித ரஸங்கள், குரு லகு ஸ்நிக்தம் ரூக்ஷம் நாலுவித குணங்கள். சீதம் உஷ்ணம் இருவித வீர்யங்கள், ஏகவிதமான சக்தி இவைகள் தான் அருந்தப்படும் ஆகார வர்க்கத்தில் அடங்கியுள்ள ஸாரம். வயஸ் உடல்வாகு பர்வ காலம் இவைகளேக் கவனித்து அதற்கேற்ற அவசியமான ஸாரம் உடைய ஆகாரம் வாதபித்த கபங்களே சீர்செய்து. சரீர தாதுக்களே இளேக்காமல் பெருக்காமல் சமநிலேயை உண்டுபண்ணுகிறது. ஸாரம் குறைவான ஆகாரம் கிருச நிலேயையும், அளவுக்கு மீறிய ஆகார—ஸாரம் ஸ்தூல நிலேயையும் செய்கிறது. ஆதலால் சரீரத்தின் ஸமம் கிருசம் ஸ்தூலம் மூன்று நிலேகளும் ஆகாரத்திற்குத்தான் அதீனம்.

சரீரம் ஸ்தூலம் ஆகும் வழி — ஆகாரப்பண்டம் அளவிலும் ஸத்திலும் அளவுக்கு மீறி அடிக்கடி தொடர்ந்து சாப்பிட்டுக்கொண்டிருப்பவருக்கு ஆகாரம் சரீரத்திலுள்ள ஸப்த தாதுக்களேயும் ஸமமாக நன்ருக வளர்க்கின்றதில்லே. கபவிகாரமான கொழுப்புமயமான மேதஸ் ஒன்றை மட்டும் கேவலம் அளவில் அதிகரிக்கச்செய்கின்றது. மேதஸ் கொழுப்பு அதிகரிக்க அதிகரிக்க உடற்பயிற்சியில் சக்தியும் பிரவிருத்தியும் குறைகிறது. ராத்திரியில் மட்டுமல்ல, பகலிலும் சோம்பலுடன் தூக்கம் அதிகமாகிறது. ஆதலால் ஆஹார ரஸமானது மேற்கொண்டு ரக்தாதி தாதுக்களாக பரிணமம் ஆகாமல் ஆமமாகவே

தங்கி, அதிக இனிப்பு நெய்ப்புத்தன்மையுடன் சிரா - தமநீ - ரஸாயநீஸ்ரோதஸ்ஸுகளில் சரீரம் முற்றிலும் சுற்றிக்கொண்டிருந்து அதிக நெய்ப்பினுல் சிரா-தமநீ-ரஸாயநிகள் கெட்டியாகின்றன, நெய்ப்பு மயமான மேதஸ்ஸையே மேல்மேல் உற்பத்திசெய்கிறது. மற்ற ஒரு தாதுவும் சரியான போஷணையை அடைகிறதில்லே.

மேலும் பொதுவாக எல்லா ஸ்ரோதோ மார்க்கங்களும் தடித்து அடைபடுகிறதினுல், வாயு குடலில் மட்டும் சஞ்சரித்துக்கொண்டு அங்கு அக்கினியை விசேஷமாய் தூண்டிவிடுகிறது. தூண்டப்படும் அக்கினி ஆகாரத்தை சிக்கிரம் பஸ்மமாக்கிவிடுகிறது. உண்ட உடனேயே திரும்பவும் பசி தாகம் எடுக்கிறது. ஆகாரம் அடிக்கடி சாப்பிடவேண்டியதாகிறது. குடல் வரவர பெரியதாகிறது. உணவு அதிகம் அதிகம் அருந்தவேண்டியதாகிறது. அன்னத்தில் இருக்கும் கொழுப்பினுல் தொந்தியும் தொப்பையும் பெருக்கின்றன.

ஸ்தூல சரீரிகளுக்கு ஸகஜமாய் ஏற்படும் சிரமங்களாவன :—

(1) **அதிக துர்ப்பலம்**—மற்ற தாதுக்களுக்கு போஷணைக்குறைவினுல் சரீராங்கங்களுக்கு பலம் குறைவு. மனதினுலும் மற்ற அங்கங்களினுலும் அதிகம் வேலேசெய்ய முடிகிறதில்லே. (2) உடலின் பெருமனுலும் சுக்கில தாதுவின் குறைவினுலும் ஸம்போக சக்தி தணிந்துவிடுகிறது. (3) **துர்கந்தம் கூடிய ஸ்வேதபாதை**—வியாயாமம் செய்யமுடியாமையினுலும், கொழுப்பினுடைய ஒழுகும் குணத்தினுலும், துர்கந்த ஸ்வபாவத்தினுலும், துர்நாற்றம் வீசும் அதிக வியர்வை ஒழுக்கு (4) அதிகரித்த மேதஸ்ஸினுல் சரீர தளர்ச்சி சிக்கிரமே ஏற்பட்டு மூப்பு மூச்சுத் திணரல்கள். (5) வாழ்நாளும் குறையும். எவ்விதமெனில் கொழுப்பு மிகுதியாயுள்ளவர்கட்கு எல்லாவித வியாதிகளுமே மிகக் கடுமையாகவே பீடிக்கின்றன. ஸ்ரோதஸ்ஸுகள் கெட்டிப்பட்டிருப்பதால் மருந்துகள் வேலே செய்கிறதில்லே. ஜ்வரம் மதுமேஹம் (நீரழிவு) பிடகைகள், பவுத்திரம், புற்றுநோய், ரக்த அழுத்தம், மாரடைப்பு, வாதரோகங்கள் முதலியவைகளும் பிரபலமாய் வருகின்றன.

ஸ்தூலம் கிருசம் இரண்டும் கெடுதல்களாயினும் ஸ்தூலத்தைப் பார்க்கிலும் கிருசம் தோஷக்குறைவு. ஸ்தூலத்திற்கு வரும் அவ்வளவு இன்னல்கள் கிருசத்திற்கு வருவதில்லே. ஆதலால் அளவிற்குமீறி சரீரம் ஸ்தூலிக்காதபடிக்கு அதிக கவனமாய் இருக்கவேண்டும். வந்து விட்டால் செய்யவேண்டிய பரிகாரமாவது—முக்கியமாய் எந்தவிதமான ஆகாரம், ஆசரணேகளினுல் தேஹம் ஸ்தூலிக்குமோ அவைகளே எல்லாம் அகற்றவேண்டியது முக்கியம்.

அதிகப் பெருமனேச் செய்யும் ஆகார வர்க்கம் கூறப்பட்டுள்ளது. ஆசரணேயில்—போதுமான உடற்பயிற்சியின்மை, அதிகமான பகல்

தூக்கம், மூளைக்கு வேலைகொடுக்காமல் வாளாவிருத்தல். இவைகளைக் கிரமேண தவிர்க்கவேண்டும். ஒரே அடியாய் செய்வதும் பிசகு. கிரமேண தவிர்த்து, உடல் இளைக்கும் ஆகார ஆசரணைகளையும் அப்பியஸித்தால் நாளடைவில் ஸமசரீரம் ஏற்பட்டுவிடும். அக்கினி தீப்தி அதிகரிப்பு, குடல் பெருமன், பசிபொறுக்காமைகளினால் அதிக மேதஸ்ஸைக் குறைக்க அவசியமான ஆகாரக் குறையை அப்யஸிப்பதுதான் சிரமம் ஆதலால் கொஞ்சம் ஔஷத சேவையும் அவசியம்.

கோமூத்திர சிலாஜது, குக்குலு, கோமூத்திரம், அயஸ்காந்தம் சேர்ந்த மருந்துகள் விசேஷமாய் மேதஸ்ஸைக் குறைக்கின்றன. ஆரோக்கியவர்த்தன ரஸம், மஹா மஞ்சிஷ்டாதி கஷாய அநுபானத்துடன் சாப்பிட கொழுப்பைக் குறைப்பதில் கைகண்ட மருந்து.

குறிப்பு :—மருந்து மூலம் கொழுப்பைக் குறைப்பதைப் பார்க்கிலும் ஆகார ஆஸனங்கள் பிராணாயாமம் ஆகிய ஆசரணைகளினால் குறைப்பதுதான் சிலாக்கியம். இளங் குழந்தைகளுக்கும் 10-12 வயதுக்குட்பட்ட சிறுவர்கட்கும் கொழுப்பைக் குறைக்கும் மருந்து கொடுப்பது அவ்வளவு சரியல்ல. ஆகாரம் உடற்பயிற்சிகளினால்தான் குறைக்கவேண்டும்.

ஸ்தூல சரீரம் ஏற்படுவதற்குள்ள காரணத்தில் ஆகாரதோஷம் தவிர, மற்ற ஒன்று பீஜதோஷம். பிறவியிலேயே சில சரீரங்கள் மாம்ஸமும் மேதஸ்ஸும் அதிகமுள்ளவைகளாக இருக்கின்றன. இதற்குக் காரணம் தாய் தந்தையரின் உடல்வாகு என்று தீர்மானிக்க முடிவதில்லை. கிருச சரீரிகளான பெற்றோர்கட்கு ஸ்தூல சரீரக் குழந்தைகள், ஸ்தூல சரீரிகளுக்கு கிருசமான குழந்தைகள். நேர் ஸகோதரர்களில் ஒருவருடைய சரீரம் ஸ்தூலம் ஒருவருக்கு கிருசம் இவ்விதம் பலவித மாறுபாடுகள் பிரத்யக்ஷமாய் காண்கின்றன. ஆதலால் பீஜதோஷம் என்றே பிறவி ஸ்தூலத்திற்குக் காரணம் என்று ஆயுர்வேத ஸித்தாந்தம்.

கர்ப்பதாரண சமயத்தில் தாய் தந்தையரின் சுக்கில சோணித பீஜங்கள் கேடுற்ற கப மாம்ஸ மேதஸ்ஸுகளினால் கெடுக்கப்பட்டிருப்பின், அந்த சமயம் ஜனிக்கும் சரீரம் பிறவியிலேயே ஸ்தூலமாயிருக்கும். இந்தப் பிறவி ஸ்தூலம் இயற்கையானதால் முன்பு கூறிய ஆகாராதி தோஷங்களினால் ஏற்படும் ஸ்தூலத்தில் போல் கஷ்டங்கள் நோய்கள் பீடிப்பதில்லை. ஆயினும் பிறவி ஸ்தூல சரீரம் படைத்தவர்களும், பிறகு ஸதா வியாயாமம் ஆகாராதிகளில் ஜாக்கிரதையாகத்தான் இருக்கவேண்டும். இல்லையானால் ஆகாரதோஷம் பிறவி ஸ்தூல சரீரத்தை சீக்கிரமே பீடிக்கலாம்.

(கிருச சரீர காரணம் தொடரும்.)

★

வேம்பின் குணங்கள் - (2)

வேப்பெண்ணெய்

''நிம்பபலதைலாநி தீக்ஷ்ணாநி லகூநி உஷ்ணவீர்யாணி
கடுநி கடுவிபாகாநி ஸராணி அநில கப கிருமி
குஷ்ட சிரோரோகாபஹாராணி'' (ஸுச்ருத)

வேம்பின் காயினுடைய பிஞ்சுநிலை, முத்தினநிலை, பழுத்தநிலை மஜ்ஜை, காய்ந்த பருப்பு பருப்பிலிருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணெய், மேலும் மூலிகை சேர்த்து பக்குவம் செய்த தைலம் இவைகளில் எல்லாவற்றுக்கும் பிரத்தியேகப்பட்ட குணங்கள் சுபாவத்தில் இருக்கின்றன. இது இயற்கையின் பிரபாவம்.

தனி வேப்பெண்ணெய்க்கு—உடல் தாதுக்களில் எங்கும் எளிதில் பரவும்படி லகுகுணம், செய்கையில் உஷ்ணம், வேகம், வாய் சுவையில் கசப்பு, குடலில் ஜீர்ணமான பின்பு உரைப்பு, உள்பிரயோகத்திலும் மேல்பிரயோகத்திலும் மலத்தை இளக்கி வாயு - கப - கிருமி - குஷ்ட - ரோகங்களை அபஹரிக்கும்.

பல்லாயிரம் வருஷங்களுக்கு முன்பு இருந்த ஸுசுருத ரிஷி வேம்பின் எண்ணெய்க்கு என்ன குணங்கள் சொன்னாரோ அவ்வளவும் இன்றைக்கும் அநுபவத்தில் அவ்விதமே நன்றாய் காண்கின்றன. வியாதிகளுடைய நிலை, சரீரவாகு பால்யம் முதுமை வயது கிரமம் முதலியவைகளை அநுஸரித்து மூலிகைகளைச் சேர்த்து முறைப்படி தயாரிக்கப்படும் வேப்பெண்ணெயின் உபயோகங்கள் பலபல உள்ளன.

குறிப்பு—வேம்பு இந்தியா தேசத்தில் எங்கு பார்த்தாலும் நிரம்ப உள்ளது. வடநாட்டில் தென்னாட்டைவிட வேம்பு குறைவில்லை. ஆயினும் வேம்பின் பலவகை பிரயோகம் தென்னாட்டில் வைத்தியர்களால் வெகு அதிகமாய் செய்யப்படுகிறது. வட நாட்டில் இவ்வளவு இல்லை.

நம் தமிழ்நாட்டில் தாய்மார்களால் செய்யப்பட்டுக்கொண்டிருந்த வேப்பெண்ணெயின் சில பிரயோகங்கள் :—

உள்ளுக்கு—குழந்தைகளுக்கு அக்கினி மாந்தியம், ஜலதோஷம், நீர்க்கோர்வை, மார்ச்சளி மூச்சுத்திணரல், இழுப்பு, இருமல் இவை வரும்போல முன்குறிகள் (பூர்வரூபம்) தெரிந்த உடனேயே வேப்பெண்ணெய் சிலதுளிகள் தாய்ப்பாலுடன் கலந்து 1-2 வேளை கொடுத்துவிடுவார்கள். மிக ஆரம்பத்திலேயே கொடுக்கப்படின் மேற்கொண்டு உபத்திரவமே வராது வந்தாலும் லேசாய் இருக்கும், சீக்கிரம் போய் விடும். கபம் மார்ச்சளியை ஆரம்பத்திலிருந்தே கவனிக்காமல் அவை

அதிகமாகி ஜ்வரமும் வந்துவிட்டால் அந்த சமயத்திலும் பூண்டுப் பரலே நசுக்கி சேர்த்து வேப்பெண்ணெயைக் காய்ச்சிவிட்டு குழந்தை வயதுக்கு ஏற்றபடி *10-12* துளி முதல் $\frac{1}{2}$ டீஸ்பூன் வரை உள்ளுக்கு ஒரு நாளில் *3* தடவைகள் கொடுக்கலாம். மார்பு விலாமுதுகு பக்கங்களிலும் தடவி மேலுக்கு ஒத்தடம் இடலாம்.

கபத்தின் கோபம் சீக்கிரம் தணிந்துவிடும். சில இடங்களில் கபத்தினுலும் அக்கினி மாந்தியத்தினுலும், மலச்சிக்கல் வயிறு உப்புசம் ஏற்பட்டு, இழுப்பும் உதரலும்கூட உண்டாகலாம். இந்தக் கஷ்ட நிலேயை உடனே சமனம் செய்ய பூண்டும் துளி பெருங்காயமும் போட்டுக் காய்ச்சிய வேப்பெண்ணெயினுல் ஆஸன துவாரத்தில் பஸ்தி (எனிமா) *2* அவுன்ஸ் சிரிஞ்சினுல் செய்யலாம் சில க்ஷணத்தில் மலம் மூத்திரம் வெளியாகும். இழுப்பு உதரல் எல்லாம் சமனமாகும்.

கபதோஷம் முதலியன இல்லாமல் உடம்பின் அங்கத்தில் வெட்டுக் காயம், அடிபட்ட காயம் மற்றும் ஆருத விரணங்களிலும் மேலுக்கு வேப்பெண்ணெய் பிரயோகம் உபகாரமாயுள்ளது. காது வலியில் சில துளிகள் காதில் ஊற்றவும், வலி நீங்கும், நெருப்புச் சுட்ட புண்ணில் வேப்பெண்ணெய் போடக்கூடாது. அதுவும் உஷ்ண வீர்யம். ரக்த சோகை, மூத்திரப்பையின் கோளாறு, கல்லீரல் கோளாறு முதலியனவைகளில் உண்டாகும் வீக்கத்தில் வேப்பெண்ணெய் அதிக லாபமில்லே. இது அல்லாத ஆமக்காயம், ஆமவாதம், ஸந்திவாதம், முடக்குவாதம் இவைகளில் ஏற்படும் வீக்கம் வலிகளில் மிக உபயோகமுள்ளது.

குடலில் பெரிய சிறிய புழுக்கள் இருப்பின் சிலநாட்கள் சிறு அளவு வேப்பெண்ணெய் உள்ளுக்கு சாப்பிடவும். தனி வேப்பெண்ணெயைப் பார்க்கிலும் வாயுவிடங்க விதையின் கஷாயத்துடன் சாப்பிடுவது மிக உத்தமம் பெருங்குடலின் கடைசி பாகம் ஆஸன துவாரத்தின் உட்புறத்திலும் புழுக்கும் மலத்துடன் வெளியாகும் சிறுநூல் போன்ற கிருமிரோகத்தில் (Threadworms) வேப்பெண்ணெய் சாதாரண உப்பு ஜலத்துடன் கலந்து ஆஸன துவாரத்தில் பிரதிதினமும் மலசுத்தியான உடன் பஸ்தி ஒரு வாரம் தொடர்ந்து செய்யவும். நூல்புழு திரும்பாது.

தோல் ரோகங்களில் மஹா குஷ்டங்களிலும்கூட புண்ணில் உண்டாகும் அணுக்கிருமிகள் வேப்பெண்ணெய் பூச்சினுல் குறையும். புண்ணும் ஓரளவு ஆறும். பிறருக்கு ஒட்டாமல் தடுக்கும் குஷ்டமல்லாத மற்ற தோல் வியாதிகளில் வாதம் கபம் தோஷங்களால் ஏற்பட்டுள்ள பொதுவாக எல்லாவற்றிலும் வேப்பெண்ணெய் பிரயோகம் நல்ல உபகாரம். பித்த தோஷத்தினுல் எரிச்சல் மேலிட்ட தோல் நோயில் மட்டும் எண்ணெய் உபகாரம் இராது. ஆனுல் பித்ததோஷத்திலும் கூட வேப்பம்பட்டை கஷாயங்கள் பூர்ண உபயோகம்.

சிரோ ரோகங்களில்—பொட்டுவலி, தலைவலி, மண்டைக்குத்தல், தலைபாரம் முதலியவைகளில் வேப்பெண்ணெயைக் காய்ச்சி தலைக்கு தேய்த்து ஸ்நானம் செய்வதில் நீங்கும். தலைமயிரில் ஏற்படும் பேன் ஈரல் ஊறல், பொடுகு முதலியவை போகும்.

குறிப்பு—வேப்பமரம் எங்கும் எளிதில் கிடைக்கும். வேப்பெண்ணெய் கடையில் போய் வாங்கவேண்டும். அவசர உபயோகத்திற்கு வீட்டில் வேப்பெண்ணெயும் மற்ற சுக்கு கடுக்காய் போல் மருந்துப் பண்டம் என்று வீட்டில் தயாராய் வைத்திருப்பது நம் நாட்டின் பழைய வழக்கம்.

வேப்பம்பட்டை—வேம்பின் மேல்பட்டையைப்பார்க்கிலும் உள் பட்டையில் அதன் குணங்கள் அதிகம். இளம் மரத்தைப்பார்க்கிலும் ஓரளவு 6-7 ஆண்டுகளாவது முத்திய மரத்தின் மேல்பட்டையை லேசாய் சீவிவிட்டு உள்பட்டையை மருந்துகளில் உபயோகிக்க வேண்டும். பச்சையாக உபயோகித்தல் சிலாக்கியம். வேம்பின் மற்ற தனித்தனி அங்கங்களுக்கு உள்ள குணங்கள் எல்லாம் பட்டையிலும் பூர்ணமாய் இருக்கின்றன. விசேஷமாய் பித்தம் மேலிட்ட ஜ்வரம், எல்லாவிதமான விஷமஜ்வரங்கள் (முறைக்காய்ச்சல்) விஷ ஸம்பந்த பட்ட ஜ்வரங்கள், அஜீர்ணம் பேதி ஸகிதமான ஜ்வரங்கள் இவைகள் எல்லாவற்றிலும் தனி ஒரு வேப்பம்பட்டையின் கஷாயம் ஒரு மருந்தே தகுந்த ஆகார பத்தியத்துடன் உபயோகம் செய்தால் சீக்கிரம் நல்ல குணம் உண்டாகும் வேப்பம்பட்டை கஷாயம் சுயம் கசப்பாயிருப்பினும் வாய் கசப்பு அரோசகத்தையெல்லாம் அகற்றும்.

வேப்பம்பட்டையை நசுக்கி பரிசுத்தமான மத்தியத்தில் (Rectified Alcohal) ஊறவைத்து வாலையில் ஆவிவடித்து எடுத்த டிங்சரை ஆலோபாதியிலும் நாற்பட்ட ஜ்வரங்களில் உபயோகிக்கின்றனர். பட்டைக் கஷாயத்தை பழைய வெல்லம் காட்டாத்திப்பூ சேர்த்து அரிஷ்ட முறைப்படி தயாரித்து ஆயுர்வேதிகள் உபயோகிக்கின்றனர். அரிஷ்டமாக தயாரித்து வைத்துக்கொண்டால் கஷாயம்போல் அவ்வப் பொழுது தயாரிக்கும் சிரமம் இல்லை. வருஷங்கள் ஆனாலும் மருந்து கெடாது.

நிம்ப ரஸக்கிரியா—முற்றிய பச்சை வேப்பம்பட்டையை இடித்து நாலு பங்கு ஜலம் சேர்த்து கால் பங்கு மிச்சம் ஆகும்படிக் காய்ச்சி வடிக்கட்டி கஷாயத்தை எடுத்து வைக்கவும். பிறகு அந்தப் பட்டையிலேயே மேலும் நாலு பங்கு சுத்தஜலம் சேர்த்து திரும்பக்காய்ச்சவும். கால் பங்கு கஷாயம் மிச்சமாகும்படியாக இதையும் வடிகட்டி முதலில் தயாரித்த கஷாயத்தையும் ஒன்றுசேர்த்து திரும்பக் காய்ச்சவும். கஷாயம் சுண்டச் சுண்ட கனமாகி கெட்டித்தேன்போல் ஆனதும் காய்ச்சலை நிறுத்திவிடவும். ஆறிய பின்பு இளகின சாந்துபோல் கிடைக்கும் வேப்பம்பட்டையின் ஸாரம். இவ்விதம் செய்யும் முறைக்கு "ரஸக்கிரியா" என்று பெயர். இதில் கசப்பு சுவை மிக அதிகம்.

நிம்பரஸக்கிரியாவின் உபயோகங்கள். உள்ளுக்கு—பித்தக் கிரஹணி, ரக்த மூலம், அசுத்த ரக்தம் தோல் சம்பந்தமான நோய்கள், லஸீகாமேஹம் - (உப்பு மூத்திரம் Albuminurea) வெட்டை வெள்ளை ஸ்ராவம். பிரங்கநோய், அதிகக் கொழுப்பு இவை முதலியவைகளில் தனியாகவும் மற்ற மருந்துகளுடனும் பிரயோகிக்கப்படுகிறது.

மேலுக்கு—ஸந்திவேதனை, வீக்கம், அரிசிரங்கு, சொரி, சிரங்குக் கட்டி, கோடை வியர்வை முண்டு, முகப்பரு, கெட்டபுண்கள் சுத்தத் திற்கு ஜலத்தில் கரைத்து அலம்புதல் முதலிய பலவிதங்களில் நல்ல உபயோகமாகிறது.

உலர்ந்த வேப்பங்கட்டை விறகுக்கும் நோய் போக்கும் சக்தியிருப் பதை ஆயுர்வேதம் கண்டுபிடித்து, வேப்பம் விறகினுல் அக்கினியுண் டாக்கி அதில் காய்ச்சப்படவேண்டும், இந்தந்த நோய்க்கு இந்த இந்த மருந்தை என்று விசேஷித்துக் கூறுகிறது.

அதிகமென்ன! பித்த-ரக்த-தோல்-கிருமி விஷஜ்வரம் ஸம்பந்த மான ரோகங்களுடைய எல்லாவிதமான ஔஷத யோகங்களிலும் வேம்பு ஒரு சரக்காய் சேராதது ஒன்றுமேயில்லை. இயற்கையன்னை மக்களுடைய ஆரோக்கியத்திற்கு அவசியமான பலகுணங்களை வேப்ப மரத்தில் ஒருமிக்க சேமித்து வைத்துள்ளாள்.

தோல் வியாதிகள் - (10)

பாமா

கடுகளவு முதல் புளியங்கொட்டை அளவு வரை சிறிய பெரிய பிடகைகள் கொப்பளங்கள் தோலில் பல இடங்களில் ஊண்டாகும். தோஷங்களுடைய பலாபலத்திற்குத் தகுந்தபடி அதிகமாயும் அல்ப மாயும் இருக்கும். ஆரம்பத்திலிருந்தே தோல் முற்றிலும் கடுமையான அரிப்பும் எரிச்சலும் உண்டாகும். பிடகைகள் சிவப்பாயும் கருப்பாயும் வெண்மையாயும் அடர்த்தியாயும் இருக்கும். கொப்பளங்கள் வெடித்து சீழ் ரக்தம் கலந்த ஊன் தண்ணீர் ஒழுகும். இவை பட்ட இடத்தில் பிடகைகள் பரவும்.

இந்த பிடகைகள் கொப்பளங்கள், உடலில் எங்கிலும் வியாபித்து இராமல், உள்ளங்கை உள்ளங்கால் குண்டிப்புறம் சந்துகளில் மட்டும் கூட உண்டாகின்றன. இவ்விதம் கைகால் குண்டிகளில் மட்டும் ஏற் படும் பிடகைகளுக்கு—கச்சூ: (कच्छूः) என்று தனிப்பெயர்.

பாமா - கச்சூ இரண்டும் மஹாகுஷ்டத்தைச் சேர்ந்ததல்ல. சிகித் ஸையினுல் சீக்கிரம் முற்றிலும் சொஸ்தமாகிவிடும். ஆனுல் வியாதி இருக்கும்பொழுது ஒரு கார்யமும் செய்யமுடியாமல் மகா தொந்திர வாய் இருக்கும்.

சிகித்ஸை

குடல் சுத்தி விரேசனத்தினுல் முதலில் செய்யவேண்டும். பூவரசம் பட்டை சரக்கொன்னைமரப் பட்டைகளுடைய கஷாயத்தில் சிவதைவேர் சூர்ணம் கலந்து சாப்பிடுவது நல்ல சிகித்ஸை. நல்ல ரக்தசுத்தி விரேசன மூலிகை. அடிக்கடி உப்பில்லாப் பத்தியத்தினுல் சீக்கிரம நோய் சமனப்படும். வேப்பிலை சரக்கொன்னை இலை சேர்த்துக் காய்ச் சிய வென்னீரில் குளித்தல் உபகாரம். தேங்காய் துருவல் பச்சை மஞ்சள் அதிமதுரம் இவைகளைச் சேர்த்து அரைத்துப் பூசினுல் எரிச்சல் நன்ருய் அடங்கும். மூக்கரட்டை வேர், தேவதாரு, சுக்கு, வெண் கடுகு, முருங்கைப்பட்டை இந்த ஐந்து சரக்கையும் பொடிசெய்து மணத்தக்காளி இலைச்சாறில் அரைத்து பிடகைகளில் தடவினுல் விரணம் சீக்கிரம் சுத்தமாகி காயத்தொடங்கும். ரஸோத்தமாதிலேபம் பாமா கச்சூவில் மேலுக்கு சிறந்த லேபம். தானுக செய்வது கடினம். வைத்தியரிடம் வாங்கி உபயோகிக்கவும்.

உள்ளுக்கு—கதிராரிஷ்டம், கந்தகரஸாயனம், மஹாமஞ்சிஷ்டாதி கஷாயம், மதயந்தியாதி சூர்ணங்கள் உத்தமம்.

மதயந்தியாகி சூர்ணம்—மருதாணியின் இலை - நிழலில் உலர்த்தியது, மருதாணியின் விதை இரண்டும் வகைக்கு 20 கிராம் சேர்த்து, ஸூக்ஷ்ம சூர்ணம் செய்து, இதில் கையாந்துரை இலைச்சாறில் சுத்தம் செய்த கந்தகசூர்ணம் 10 கிராம் சேர்த்து நன்ருய் ஒன்றுசேரும் வரையில் அரைத்து வைத்துக்கொள்ளவும். இதில் சுமார் $\frac{1}{2}$-1$\frac{1}{2}$ கிராம் வரையில் ஒருநாளில் 3 வேளை சாப்பிடவும். அநுபானம் நன்னுரிவேர் கஷாயம். பாமா கச்சூவில் இது கைகண்ட மருந்து. எளிதில் தயாரிக்கக் கூடியது.

தத்ரு (दद्रुः)

வட்டம் வட்டமாய் இருக்கும். வட்டத்தின் மத்தியில் சினப்புத் தடிப்பு இராது. வளையமான ஓரங்களில் தடிப்பு, சிறு தடிப்புடன் பிடகைகள் தாங்கமுடியாத அரிப்புடன் உண்டாகும். சிலருக்கு உடலில் அங்கங்கே அதிக எண்ணிக்கையில் வருகின்றன. சிலருக்கு அல்பம். அதிக அளவில் ஏற்படும் தத்ரு மஹாகுஷ்டம்போல் கடுமை. எளிதில் போகாது. போனுலும் திரும்பவும் வரும். சிகித்ஸையும் தொடர்ந்து ரக்தசுத்தி மருந்து சாப்பிடவேண்டியிருக்கும். இலகுவான தத்ருவில் உள்ளுக்கு அதிக மருந்து ஸேவிக்கத் தேவையில்லை. வெளி லேபங்களினுலேயே சொஸ்தமாகிவிடும். சொஸ்தமான பின்பும் மேல் லேபங்களை சிலநாட்கள் தொடர்ந்து பூசவும், திரும்பாது.

தத்ருஹர லேபங்கள்

(1) கொம்பரக்கு, வெண்கோஷ்டம், வெண்கடுகு, வெள்ளைக் குங்கிலியம், மஞ்சள், சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, முள்ளங்கிவிதை இந்த ஒன்பது சரக்குகளையும் ஸூக்ஷ்மமாய் சூர்ணம் செய்து புளித்த கெட்டி மோரில் குழப்பித் தடவவும்.

(2) இந்துப்பு, தகரவிதை, மகிழம்பட்டை, அஞ்சனக்கல் இந்த நாலு சரக்கையும் விளாமரப் பட்டைக் கஷாயத்தில் கலக்கிப் பூசவும்.

(3) கங்கோஷ்டம், புங்கம் பருப்பு, வாகைப்பட்டை, வேப்பம் பட்டை, வெண்குங்கிலியம், வெப்பாலையரிசி, ஆடுதீண்டாப்பாளை இந்த ஏழு சரக்குகளையும் சரக்கொன்றையிலையில் அரைத்துப் பூசவும்.

(4) கருந்துளஸீ, குப்பைமேனித்தழை இவை இரண்டையும் அல்லது தனித்தனியாகவும் தத்ருவின்மேல் நன்கு தேய்க்கவும்.

(5) கொம்பரக்கு சூர்ணம் ரேவாசீனி சூர்ணம் வகைக்கு 25 கிராம் ஒரு சீசாவில் போட்டு மேலே 3 அவுன்ஸ் மெதிலேடெட் ஸ்பிரிட் ஊற்றி சீசாவை மூடி 8 நாள் வைக்கவும். தினம் 3-4 தடவை குலுக்கி வைக்கவும். 9-ம் நாள் ஸ்பிரிட்டை துணியில் வடிகட்டி கப்பியை எறிந்து

விட்டு ஸ்பிரிட்டை சீசாவில் பத்திரப்படுத்தவும். இதை தத்ருக்கள் மேல் தடவவும், சமனமாகும். மற்றும் கப வாத சம்பந்தமான மேல் வீக்கங்களிலும் மேல்தடவ நல்ல உபகாரம்.

கஜசர்ம

உடலில் ஏதோ ஒரு பக்கத்தில் தோல் மிகவும் கெட்டியாகவும் யானைத்தோல் போல் சொற சொறப்பாகவும் கருப்பாகவும் வாள் மீனின் இறகுபோல் தடித்து நிற்கும். இந்த இடத்தில் தோலில் வியர்வைகூட வெளியாகாது, வலி இருப்பதில்லை. நாளடைவில் மேல் தோல் தூள்தூளாய் சாம்பல்போல் உதிரும். இது எளிதில் சிகித்சைக்கு வசப்படுவதில்லை. அட்டைப்பூச்சியினால் ரக்த ஸ்ராவம் செய்தால் குணம் கிடைக்கும்.

கடுகு எண்ணெய் அல்லது வேப்பெண்ணெய் மேலே தடவி ஒத் தடம் போட்டுவிட்டு மேலே பூசவும்.

(1) **துத்தாதி லேபம்**—துருசு, கடுகு ரோகிணீ, சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, சிவப்பு முருங்கைப்பட்டை, அரளிவேர்ப்பட்டை, வெண் கோஷ்டம், கார்போக அரிசி, சேங்கொட்டைப் பருப்பு, இவைகளை கோமூத்திரத்தில் அரைத்துப் பூசவும்.

(2) **மனச்சிலாதி லேபம்**—மனோசிலை, கந்தகம், ஈயச்சிந்தூரம், மிளகு, மரமஞ்சள் பட்டை, ஜீரகம், கருஞ்ஜீரகம், பாதரஸம் 7 சரக்கு கள். முதலில் பாதரஸத்தில் கந்தகத்தைச் சேர்த்து ரஸம் மறையும் வரையில் கல்வத்தில் அரைத்து பிறகு மனோசிலை ஈயச்சிந்தூரம் கலந்து அரைத்துவிட்டு பிறகு மற்ற சரக்குகளைச் சேர்த்துக் களிம்பாகச் செய்ய தேவையான அளவு நெய் சேர்த்து அரைக்கவேண்டியது.

கஜசர்ம, பாமா, கச்சூ முதலியதில் மேலுக்குப் பூசவும் நோய் நாளடைவில் குணமாகும். மேற்கூறிய இரு லேபங்களும் பலவிதமான சில்லரை தோல் வியாதிகளிலும், விரணங்களிலும் மிகவும் உபயோக மானவை.

சதாரு: (शतारु:)

தோலில் குறிப்பிட்ட ஒரு விஸ்தாரமான இடத்தில் வெகுநெருக்க மாய் நூற்றுக்கணக்கில் சிறு பிடகைகள் கிளம்பி சீக்கிரமே விரணமாகி விடும். மற்ற இடங்களிலும் பரவும். ஏககாலத்தில் நூற்றுக்கணக்கில் பிடகை விரணங்கள் உண்டாவதால் இதற்கு சதாரு என்றே பெயர் வந்துவிட்டது. விரணம் ஆரம்பத்தில் ரக்த வர்ணமாயும், பிறகு கருப் பாயும் இருக்கும். குத்துவலியும் எரிச்சலும் அதிகமிதில்.

சதாரு—சீக்கிரமாகவே சொஸ்தமாகக்கூடியது. மஹாதிக்தக கிருதம் அல்லது தூர்வாதி தைலத்தைத் தடவி சரக்கொன்னை இலை கஷாயத்தினுல் அலம்பவும். பருத்தியினுல் துடைத்துவிட்டு மேலேயும் திக்தகம் தூர்வாதியைத் தடவவும். பேதிக்கு சாப்பிட்டு குடலை சுத்தி செய்துகொள்ளவும். உள்ளுக்கு திக்தக கஷாயம், மஹாமஞ்சிஷ்டாதி கஷாயம், கந்தகரஸாயனம் ஏதாவதொன்று கொஞ்ச நாட்கள் சாப்பிடவும்,

தூர்வாதி தைலம்

பச்சை அருகம்பில் 200 கிராம் இடித்து 4 லிட்டர் ஜலம் சேர்த்து 1 லிட்டர் மிச்சமாய் காய்ச்சி எடுத்த கஷாயத்தில் தேங்காய் எண்ணெய் ¼ லிட்டர் சேர்க்கவும். அதிமதுரம் பச்சை மஞ்சள் அருகம்பில் வகைக்கு 20 கிராம் சேர்த்து கல்க்கமாய் அரைத்து எண்ணெயில் கலந்து தைல முறைப்படிக்குக் காய்ச்சி வடிக்கட்டிக் கொள்ளவும். பித்தத்தினுலும் ரக்த தோஷத்தினுலும் ஏற்படும் எல்லாவித அரிப்பையும் எரிச்சலையும் தூர்வாதிதைலம் சமனம் செய்யும்.

★

தீபாவளி வருகிறது! ஜாக்கிரதை !!

தீபாவளிப் பண்டிகை வருகிறது! கொண்டாடி மகிழுங்கள் !! என்று கூறும்போதே ஜாக்கிரதை !! என்று அச்சுறுத்தவும் வேண்டி வருகிறது. வீட்டிலே நல்ல பொருள்களைக்கொண்டு சுத்தமாகப் பக்ஷணங்கள் தயாரித்துச் சாப்பிடுவது நல்லது. அளவில் வகையில் குறைந்தாலும் சுத்தமும் நேர்மையுமிருக்கும். அதுபோல பெரியோர்கள் கவனத்துடனுள்ள மேற்பார்வையிலேயே சிறுவர்கள் வாணவேடிக்கைகள் நிகழ்த்தட்டும். வாணங்களும் வெடிகளும் வெளியிடும் புகை தொண்டை வேக்காளத்தையும், கண் கலக்கத்தையும் உண்டாக்கும். ஆகவே, அப்புகை சூழ்ந்துள்ள இடத்தைத் தவிர்ப்பது நல்லது. கடும் சப்தம் இடும் வெடிகள் வெடிக்கும்போது காதின் ஜவ்வு அதிர்ந்து கிழிந்துவிடுவதும் உண்டு. பலஹீனமாயுள்ளவர்களுக்குத் தலைசுற்றும். ஆகவே இவைகளை குடியிருப்பு நெருக்கமாயுள்ள இடங்களில் விட அனுமதிக்கக்கூடாது. கடும் பிரகாசமுள்ள வாணங்கள் எரியும்போது அதை உற்று நோக்கக்கூடாது. கண் நரம்புகள் பலவீனப்பட்டுவிடும். ஜாக்கிரதையுடன் பதட்டமும், ஓட்டமுமில்லாமலிருக்கச் சிறுவர் சிறுமியரைக் கவனித்துக்கொள்வது பெரியோர்களின் பொறுப்பு. சிறிதளவு கவனக் குறைவும் பெருத்த ஆபத்து விளைவிக்கும். மகிழ்ச்சியுடன் இருக்க நாம் கொண்டாடும் தீபாவளி மாறுபட்டுவிடக்கூடாது.

நோய் தீர்க்கும் பக்தியும் சிரத்தையும்

ஸ்ரீ காமகோடி ஆசார்யர்கள்

'' ஆசார்யரின் அருள் பிரஸாதத்தாலேயே, தாம் உயிர் பிழைத்த தாகச் சந்நிதானத்தில் விஞ்ஞாபனம் செய்துகொள்ளும்படி என் நண்பர் சொன்னூர் '' என்று கூறி ஆசார்ய ஸ்வாமிகளை வணங்கினூர் ஒரு பக்தர்.

ஆசார்யர் '' அப்படியானல் எத்தனையோ பேர் சாகாமல் பிழைத் தெழுந்திருக்கவேண்டுமே '' என்ரூர். சிரித்துக்கொண்டே மேலும் '' விதியை வெல்ல எவராலும் முடியாது. ஒரு கண்டத்தையோ நோயின் கொடுமையையோ சற்று சமனப்படுத்தலாம். அதுவும் என்னுல் ஆவதல்ல; அவர்கள் சுயமாகவே சம்பாதித்துக்கொள்வது. எதற்கும் பக்தியும் சிரத்தையும்தான் முக்கியமான காரணம். அவற் றைக்கொண்டு எந்த காரியத்தைச் செய்தாலும் அதற்குத் தனிச்சிறப்பு உண்டு. சிரத்தையை பக்தி தட்டி எழுப்புகிறது. அதனுல் உறுதி யான நம்பிக்கையுடன் காரியம் நடக்கிறது. உறுதியினுலும் நம்பிக் கையினுலும் தேகத்தில் புத்துணர்ச்சியும் சக்தியும் வளர்கின்றன. சக்தியும் உணர்ச்சியும் சேரும்போது தேகத்தின் பல உறுப்புகளும் பலம் பெற்றுத் தங்கள் வேலைகளைச் சரிவரச் செய்யத் தொடங்குகின்றன. பலவீனமாக இருந்தாலும் மனத்தில் நிம்மதி நிலவுகிறது. அமைதி யின் மூலம் இதயத்துடிப்புச் சமநிலை அடைகிறது. வேண்டுமளவு உணவை உடல் ஏற்கிறது. எவ்வளவு கடுமையான நோயானுலும் இந்த நிலைமையில் அதன் கடுமை சற்றுக் குறைகிறது. நோயாளிக்கு ஆநந்தம் உண்டாகிறது. அப்போதுதான் பிரஸாதத்தின் பெரு மையை அவர்களால் உணர இயல்கிறது. உண்மையில் இவை அனைத் திற்கும் மூலகாரணம் பக்தியே தவிரப் பிரஸாதமல்ல. பக்தி, சிரத்தை இரண்டுமே ஆத்மாவிற்கு உயர்ந்த மருந்து. ஆத்ம பலம் பெற்ருல் சரீரம் வசப்படுகிறது. அதனுல் பிரஸாதங்களைவிட பக்தியும் சிரத் தையும் உண்டாவதே முக்கியம் என்று கூறி முடித்தார்.

—'' காமகோடி அருள் ''

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

மழை நாள் - கடுப்பு ஜ்வரம்

இன்ப்ளுயன்ஸா, மலேரியா எனப் பல பெயர்களுடன் மழைநாட்களில் வாத-கபக்கேட்டால் ஜ்வரம் பரவலாக ஏற்படுகிறது. ஜ்வரத்தின் குறிகளில் கடுமையான உடல் கடுப்பு வலி, தலைவலி, ஜ்வரம் 104 - 105 வரை செல்லுதல், உடல் உடனே தளர்ந்து படுக்கவும் முடியாமல் உட்காரவும் முடியாமல் இனம் புரியாத தவிப்பு, திடீரென கைகால்களில் பிடிப்பு, நீட்ட மடக்க முடியாமை, உணவு ஜீர்ணமாகாமல் பேதி, சிறு குழந்தைகளாயின் ஜ்வரம் தாங்காமல், முக்கல் முனகல், வலிப்பு முதலியவை போன்றவை 1-2 நாள் மிகக் கடுமையாயிருந்து பிறகு 10-20 நாட்கள் வரைகூட களைப்பு நேராகாமல் அசதி, தூக்கமின்மை இவைகள் எல்லாம் கடுமையான வாத ஜ்வர சின்னங்களே.

கைகண்ட மருந்துகளாக வைத்யர்கள் பயன்படுத்துபவை ஸுதர்சன சூர்ணம், மஹா ஸுதர்சன சூர்ணம், (ஸுதர்சனவடீ, ஸுதர்சன கனவடீ என மாத்திரையாகவும் இவை கிடைக்கும்) ஸுதர்சன மிச்ரணம் பார்ங்கியாதி கஷாயம், தசமூல கடுத்ரயாதி கஷாயம், மஹா தான்வந்தர வடீ, கஸ்தூரி பைரவம், திரிபுவன கீர்த்தி ரஸம் முதலியவைதான்.

ஸுதர்சன சூர்ணம் 1-2 கிராம் அளவு தினம் 3 வேளை வென்னீருடனே அல்லது ஸோடா உப்பு 1 சிட்டிகை கலந்த வென்னீருடனே சாப்பிடலாம். மஹா ஸுதர்சன சூர்ணம் $\frac{1}{2}$-1 கிராம் அளவு முன் போலவே. ஸுதர்சன வடி $\frac{1}{2}$ கிராம் அளவுள்ளது 2-4 ஸுதர்சன கனவடி $\frac{1}{4}$ கிராம் அளவுள்ளது 1-2 கஸ்தூரி பைரவம், திரிபுவன கீர்த்தி ரஸம், மஹா தான்வந்தரவடி இவைளில் ஒன்றை ஒரு டெஸிக்ராம் அளவுள்ளதை 1-2 மாத்திரை தேன், வெற்றிலைச்சாறு சுக்குவென்னீர், பார்ங்கியாதி கஷாயம், தசமூலகடுத்ரயாதி கஷாயம் இவைகளுடன் சாப்பிடவும்.

பார்ங்கியாதி கஷாயமும் தசமூலகடுத்ரயாதி கஷாயமும் வேறு வைத்ய வசதி இல்லாத ஊரில் நிறைய தயாரித்து வியாதி பரவாமலிருக்கவும் வியாதியின் கடுமையைக் குறைக்கவும் கொடுக்கலாம்.

பார்ங்க்யாதி கஷாயம்: சிறுதேக்கு, கோரைக்கிழங்கு, பர்படகம், சிறுகாஞ்சூரிவேர், சுக்கு, நிலவேம்பு, வெண்கோஷ்டம், திப்பிலி, கண்டங்கத்திரிவேர், சீந்திற்கொடி ஆகிய பத்து சரக்குகளையும் சம அளவு நன்கு இடித்து வைத்துக்கொள்ளவும் இதில் ஒருவருக்கு 20-50 கிராம் அளவு எடுத்து 16 அவுன்ஸ் (சுமார் $\frac{1}{2}$ லிடர்) ஜலம் சேர்த்து ஜலம் நான்கில் ஒரு பங்கு சுண்டுமளவாகக் காய்ச்சி வேளைக்கு 1-2

அவுன்ஸ் ஆக தினம் 2-3 வேளை கொடுக்கலாம். உடல் வலி, தலைவலி, ஜ்வர வேகம், குளிர் முதலியவை நன்கு குறையும். இந்த கஷாயத்துடன் ஜ்வர மாத்திரைகளான மிருத்யுஞ்ஜய ரஸம், திரிபுவன கீர்த்தி ரஸம், கஸ்தூரி பைரவ வடீ, மஹாதான்வந்தரவடீ, கஸ்தூர்யாதி வாயு குளிகை இவைகளில் ஒன்றைச் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்.

தசமூலகடுத்ரயாதி கஷாயம்: தசமூலம் (வில்வவேர், பாதிரி வேர், முன்னைவேர், பெருவாகைவேர், குமிழம்வேர், ஓரிலைவேர், மூவிலைவேர், கண்டங்கத்திரிவேர், முள்ளுக்கத்திரிவேர், நெரிஞ்சில் செடி இந்த பத்தும் தசமூலமாகும்) 10 பங்கு சுக்கு, திப்பிலி, மிளகு, ஆடாதோடைவேர் இவை வகைக்கு ஒரு பங்கு, இவைகளை இடித்து வைத்துக்கொண்டு 20-50 கிராம் அளவு எடுத்து முன்போலக் கஷாயமிட்டுக் கொடுக்கலாம்.

அஷ்டதிக்தக கஷாயம்: வேப்பம்பட்டை, சீந்திற்கொடி, ஆடாதோடைவேர், பேய்ப்புடல், கண்டங்கத்திரிவேர், மிளகு, சித்தரத்தை, நிலவேம்பு இந்த எட்டையும் வகைக்குச் சம எடை அளவில் சேர்த்துக் கஷாயமிட்டுக் கொடுக்கலாம்.

இவைகளைக் கஷாயமிட்டுக்கொண்டு வேளைக்கு 1-2 அவுன்ஸ் வீதம் தினம் 3-4 வேளை கொடுக்க ஜ்வர வேகம் தணியும். கிராமப்புறங்களில் இவை எளிதில் கிடைக்கக்கூடியவை.

மிளகும் துளசியும் சேர்த்துக் கஷாயம், மிளகும் நிலவேம்பும் பர்படகமும் சேர்த்துக் கஷாயம் இவை ஒவ்வொன்றும் நல்லதுதான். தலைவலி அதிகமாக இருக்கும்போது "தலைவலிக்குப் பற்றுகள்" என்ற தலைப்பில் வெளியான பத்துகளில் கோஷ்ட லேபம், சிரோலேபம், ராஸ்நாதி சிரோலேபம் இம்மூன்றுமே நன்கு பலன் தரக்கூடியவை.

சிறு குழந்தைகளுக்கு ஜ்வரதாபம் உடன் இறங்க தாய்ப்பாலைத் துணியில் நனைத்து நெற்றியில் போடுதல், எடுகொலான் என்ற திரவத்தைச் சிறிது குளிர்ந்த ஜலம் கலந்து துணியில் நனைத்துப்போடுதல் இவை ஜ்வர வேகத்தைக் குறைக்கும், பூர்ண சந்திரோதய மகரத்வஜ மாத்திரை, கஸ்தூர்யாதி வாயு குளிகை இவை ஜ்வர வேகத்தைத் தணிக்கும்,

வயிற்றில் அஜீர்ணம் தங்காமல் ஆகாரத்தை லகுவாக அமைத்துக் கொள்ளுதல் அவசியம். புழுங்கலரிசிக் குருணைக் கஞ்சி, பார்லி அரிசிக் கஞ்சி இவை இரண்டும் சிறிது சர்க்கரை அல்லது உப்பு சேர்த்துச் சாப்பிட நல்லது பூட்டுகளில் பிடிப்பு, இழுப்பு, வலி இருக்கும்போது சென்ற இதழில் வெளியான பஞ்சகுண தைலம் உபயோகிக்கச் சிறந்தது. ஜ்வரத்தின் கடுமை நிலைகளில் வைத்தியரின் ஆலோசனை பெறுவதும் அவசியம். ★

ஒரு பக்கத் தலைவலி

தலையின் ஒருபக்கத்தில் வலி; அந்தப் பக்கத்தின் நெற்றிப் பொட்டு, கண், காது, மென்னி முதலிய இடங்களில் இசிவு, வலி சம்மட்டியால் அடிபடுவதுபோல, உலக்கையால் மோதப்படுவதுபோல அல்லது தலை முழுவதும் வலி. தலையை எத்தனை அழுத்திக் கட்டினாலும் கடுமை குறையாது. சூரியனின் உதயத்தை எதிர்பார்த்துக்கொண்டிருப்பதுபோல காலையில் வலி ஆரம்பிக்கும். சூரியன் நடுவானத்தில் இருக்கும்போது வலியும் கடுமையாகும். சூரியன் மேற்கில் மறையும்போது வலியும் சிறிது சிறிதாகக் குறைந்து மறைந்துவிடும். இதைக் கொண்டே சூர்யாவர்த்தம் என்ற பெயர் தலைவலி மாத்திரைகளின் உபயோகம் சில நிமிடங்களுக்கே பலன் தரும். இப்படித் தொடர்ந்து சில தினங்கள். கண் பார்வையிலோ பற்களிலோ தோஷமில்லை என்று அந்த டாக்டர்கள் கூறுவர். ஏதோ ஒரு நரம்பு வெந்திருப்பது போன்ற உணர்ச்சி காரணம் என்னவென்று தெரியவில்லை. இந்தத் தலைவலியில் கைகண்ட மருந்து சில உண்டு. கைவைத்யமாகச் செய்து கொள்ளக் கூடியவை.

ஜ்வரமோ சளியோ கூட இருந்தால், ஜ்வரமும் சளியும் குறைவதற்கான சிகித்ஸைகள் செய்யப்படவேண்டும். அத்துடன் ஒரு கூரான கம்பியின் முனையில் அல்லது ஊசியின் முனையில் மிளகைச் செருகி அதைத் தணலில் காட்டி வரும் புகையை நாசியின் நுனியில் வைத்து இழுக்கவேண்டும். இப்படி நான்கைந்து மிளகுகளைப் புகைத்துப் புகையை உள்ளிழுக்கத் தும்மல் ஏற்பட்டு கபக்கட்டு வெளியாகும். உடலல் வேர்வை ஏற்பட்டுத் தலைவலி குறையும். மிளகை நெய்யில் நனைத்து உபயோகிப்பதும் உண்டு.

அபராஜித தூமம் என்றோர் முறையுண்டு மஞ்சள், சாம்பிராணி, ஏலரிசி, வாய்விளங்கம், நாயுருவி விதை இந்த ஐந்து சரக்குகளை நன்கு இடித்து வைத்துக்கொள்ளவும். ஐந்து கிடைக்காவிடில் கிடைத்த மட்டில் போதும். ஒரு மெல்லிய சுத்தமான வெள்ளைத் துணியில் ஒரு ஸ்பூன் அளவு தூளைப் பரப்பி அந்தத் துணியைப் பென்ஸில்போல அழுத்திச் சுருட்டிக்கொள்ளவும். சிலர் ஐந்து சரக்குகளையும் ஜலம் விட்டரைத்துத் துணிமேல் மெல்லியதாகப் பூசித் திரிபோலச் சுருட்டிக் காயவைத்துக் கொள்வர். இந்தத் திரியின்மேல் 4 - 5 சொட்டுத் தேங்காயெண்ணெயையோ நெய்யையோ விட்டு அதைக் கொளுத்த வேண்டும். எரியும்போது ஊதி அணைத்துவிட்டால் அந்தத் திரி புகையும் அந்தப் புகையை லேசாக முகர்ந்தால் தும்மல் வரும். சளியும் உடைபட்டுத் தலைவலி நிற்கும். அவசியமானால் தினம் இருமுறை இதைச் செய்யலாம். இந்த மாதிரி புகையை நாசி வழியே உள்ளிழுக்கும்போது ஒரேயடியாக மூச்சு இழுக்க முடியும்வரை இழுக்கக்கூடாது.

லேசாக இழுத்தால் போதுமானது. இல்லாவிடில் அதன் நெடி தாங்காமல் திணரல் ஏற்படும்.

நரம்பில் வேக்காளம் என்ற உணர்ச்சி ஏற்படும் தலைவலிகளில் வாயை அசைத்தாலோ திறந்தாலோ, காதினடியிலும் மேலும் பொட்டுகளிலும் திடீரென குத்துவலி ஏற்படும். இந்த மாதிரி ஏற்படும் தலைவலிகளிலும் ஸூர்யாவர்த்தத்திலும் சுக்கு எண்ணெய் தயாரித்துத் தேய்த்துக்கொள்ள நல்ல குணம் ஏற்படும். நல்ல சுக்கை மைபோன்று தூளாக்கித் தாய்ப்பால் விட்டரைத்து மெல்லிய துணியில் தடவிச் சுருட்டித் திரியாக்கிக் கொள்ளவும். இத்தனை தாய்ப்பாலுக்கு எங்கே போவது? தாய்க்குப் பிறந்த சிசுக்களே பாட்டிலைத் தாயாக நினைத்து ஏமாறும்போது? என்ற கேள்வி எழுகிறதா? தாய்ப்பால் கிடைத்தால் நல்லது. இல்லாவிடில் ஆட்டுப்பால் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். 4 பலம் சுக்குத் தூளிற்குச் சுமார் 7-8 அவுன்ஸ் பால் தேவைப்படலாம் பால் அதிகம் கிடைத்தால் திரியாகச் சுற்றிய பின் அதன்மேல் பாலைச் சிறிது சிறிதாக விட்டுக் காயவைக்கலாம். திரி நன்கு காய்ந்த பின் அதை நல்லெண்ணெய்யில் நனைத்து எரியவிடவும். திரியின் எரியும் பக்கத்தைச் சற்றுத் தாழ்த்தி ஒரு கிடிக்கியால் பிடித்துக்கொள்ள கீழே எண்ணெய் சொட்டும் அதை ஒரு பீங்கான் அல்லது கண்ணாடிக் கோப்பையில் சேகரிக்கவும் 4 பலம் சுக்குத் தடவிய திரியிலிருந்து 8 அவுன்ஸ் எண்ணெய் வரை எடுக்கலாம். திரி எரிய எரிய திரியின்மேல் சொட்டுச் சொட்டாக நல்லெண்ணெயை விட்டு வந்து, கீழே 8 அவுன்ஸ் வரை எண்ணெய் விழும் வரை எரிக்கவும். இதை ஆறியபின் தெளியவைத்து உபயோகிக்கவும். இந்தச் சுடர் தைலத்தைச் சூரியன் உதயமாகுமுன்னரே வலியுள்ள பகுதியிலும் தலையிலும் தடவித் தேய்த்துவிட்டு ஒரே சூடான வென்னீரில் ஸ்நானம் செய்யவும் எண்ணெய் அதிகமிருந்தால் சிகைக்காய்தூள் கொண்டு அகற்றிவிடலாம். அதிகநேரம் ஆர அமர ஸ்நானம் செய்யக்கூடாது. குளிக்கும் வென்னீரில் ஜலர்விட்டு விளாவக்கூடாது. ஸ்நானம் செய்ததும், பெண்ணாயிருந்தால், தலையை நன்கு துவட்டிச் சாம்பிராணிப் புகையிட்டு முடியை உலர்த்திக்கொள்ளவும் காபி டீ முதலிய பானங்களை நிறுத்திப் பசிவந்தவுடனேயே சுடச்சுட ரஸமும் சாதமுமாக அரை வயிறு சாப்பிடவும். அரைப்புளியும் மிளகும் சேர்த்து ரஸம் தயாரிக்கவும். பகலில் உறங்கக்கூடாது. மாலை பசியிருந்தால், மோரிட்டுக் கரைத்து கஞ்சி இரவு மிளகு ஜீரகப்பொடி, கொத்துமல்லி விதைப்பொடி. இப்படி ஏதோ ஒன்றுசேர்த்து ஓரிரு கவளம் சூடாகச் சாப்பிட்டுப் பாலன்னம் சாப்பிடவும், இப்படி 3-4 தினங்கள் செய்வதற்குள் இந்தத் தலைவலி அறவே நின்றுவிடும். ட்ரைஜெமினல் ந்யூரல்ஜியா என்றெல்லாம் தீர்மானித்து ஆபரேஷன் செய்யவேண்டிய நிர்பந்தம் ஏற்படுமோ என்று திகைத்த தலைவலிகள் கூட இதனால் குணமாகியுள்ளன.

சுக்கைப்போன்று சுக்கையும் ஜீரகத்தையும் சேர்த்தரைத்து முன் போல சுடர்தைலம் தயாரித்து உபயோகிக்க பித்தத்தால் ஏற்படும் தலைவலிகள் தீரும்.

மற்றும் சில லகுவான முறைகள் உண்டு. கீழாநெல்லி என்ரொரு செடி. காமாலையில் இதன் வேர் நல்ல குணம் தருவதாகப் பிரசித்தி. இதன் வேர் 4-5 செடியினுடையதை நறுக்கித் துண்டாக்கி இடித்து 3-4 அவுன்ஸ் நல்லெண்ணெய்யில் போட்டுக் காய்ச்சிக்கொள்ளவும். காய்ச்சும்போது எண்ணெய் நுரையுடன் பொங்கும். கவனமாகக் கரண்டியால் கிளரி நுரையடங்கும்வரை காய்ச்சி எடுத்துப் பொறுக்கும் சூட்டிலுள்ளபோதே தலைக்குத் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்துவர தலைவலி குணமாகும். பத்தியம் முதலியவை சுக்குத் தைலத்திற்கு சொன்னது போல.

கிலுகிலுப்பை என்ரொரு செடி. இதன் காய்கள் காய்ந்தால் உள் உள்ள விதைகள் ஆடும். இதைக் குழந்தைகள் கிலுகிலுப்பையைப் போல ஆட்டிச் சத்தத்தைக் கேட்டு ஆனந்திக்கும். இது இரு வகை. ஒன்று நீளமான காயுள்ளது. மற்ரொன்று சற்று உருண்டையாயிருக்கும். வட்டக் கிலுகிலுப்பை என்பர். இது இயற்கை அளிக்கும் அழகான விளையாட்டு சாமான். இதன் வேரைப் போட்டுக் காய்ச்சிய எண்ணெய்யும் முன்போல உபயோகிக்கத் தக்கது.

இம்மாதிரி தைலங்கள் தேய்த்து முழுகும் நாட்களில் புகை குடித்தல், புகையிலையைச் சுவைத்தல், தாம்பூலம் போடுதல், வெளியில் நடத்தல், காற்றில் அடிபடுதல், பகல் தூக்கம், இரவு கண்விழிப்பு, வயிறு முட்டச் சாப்பாடு, சேர்க்கை இவைகளைத் தவிர்க்கவேண்டும்.

அமுக்கராக்கிழங்கு என்ரொரு வேர். இதைப் பாலிலிட்டு வேக வைத்துக் காயவைத்துத் தூளாக்கிக்கொள்ளவும். தலைவலியுள்ள நாட்களில் இதன் சூர்ணம் 2-3 கிராம். சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிட்டுச் சூடான பால் சாப்பிடலாம். அவ்விதமே கர்பூர சிலாசத்து பஸ்மம் (சுண்ணும்பாகாதது) ½-2 கிராம் நெய்யில் குழைத்துத் தினம் 2 வேளை சாப்பிடலாம். இந்த பஸ்மத்துடன் திரிகடு சூர்ணம் (சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி இம்மூன்றின் சூர்ணம்) ¼-½ கிரரம் சேர்த்தும் சாப்பிடலாம். தான்வந்தரவடியையோ கஸ்தூர்யாதி வாயு குளிகையையோ ஜீரக கஷாயத்துடன் சாப்பிடலாம். இவை வாயுவை சமனப்படுத்தி வலியைக் குறைப்பவை.

★

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by
Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti,
27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani,
Vaidya Visarada